

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Simpulan dalam penelitian ini adalah *competitive anxiety* atlet cricket Kota Bekasi Jelang Porprov 2026, secara rata-rata 17.1 masuk kategori *competitive anxiety* sedang. Namun secara rinci tingkat *competitive anxiety* atlet cricket Kota Bekasi didapat 15 orang atau 53.57% dalam kategori tingkat kecemasan rendah dan 13 orang atau 46.43% masuk kategori tingkat kecemasan sedang, tidak ada yang masuk dalam tingkat kecemasan tinggi.

#### **B. Saran**

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi atlet atlet cricket Kota Bekasi diharapkan bisa mempertahankan dan meningkatkan kualitas latihan, terutama latihan mental.
2. Bagi pelatih atlet cricket Kota Bekasi, untuk meningkatkan program latihan lebih intensif, program latihannya terarah atau terstruktur dan perlu penambahan materi motivasi untuk atlet agar memiliki wawasan untuk keyakinan diri sendiri bisa lebih baik.
3. Kualitas latihan di tingkatkan dengan dosis latihan yang tepat sesuai keadaan atlet. Perlu adanya pengembangan dalam penelitian ini supaya hasil selanjutnya akan lebih baik terutama dalam hal tingkat kecemasan atlet cricket Kota Bekasi agar hasil saat bertanding di lapangan menjadi maksimal.